

اثرات سبوس برنج بر شاخص‌های لیپیدی بر قند خون و فراسنج‌های لیپیدی سرم خون بیماران دیابتی نوع ۲

نویسندگان: ز. تذکری، م. زارع، م. ایران‌پرور، پ. اخوان‌اکبری، ع. نعمتی

نشانی: دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

مقدمه و هدف: دیابت قندی شایع‌ترین بیماری غدد درون‌ریز است که براساس آمار سازمان بهداشت جهانی حدود ۱۳۵ میلیون نفر در جهان به آن مبتلا هستند و شیوع آن در ایران ۴-۲٪ است. اخیراً بیماران دیابتی تشویق می‌شوند که دریافت فیبر غذایی خود را افزایش دهند هدف از این مطالعه تعیین اثرات سبوس برنج بر قند خون و چربی‌های پلاسما بیماران دیابتی نوع II بود.

مواد و روش‌ها: این مطالعه کارآزمایی بالینی دوسوکور بود که بر روی ۶۰ بیمار دیابتی که فاقد بیماری قلبی، کبدی و کلیوی بودند و فشار خون بالا نداشتند، انجام شد. بیماران بطور تصادفی در ۲ گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند که گروه مداخله ۱۰ g سبوس برنج در ۲ وعده و گروه کنترل پلاسبو دریافت کردند. به بیماران توصیه شد در مدت مطالعه فعالیت و رژیم غذایی خود را تغییر ندهند و یا درآمد غذایی قبل و حین و بعد مداخله آنها کنترل شد. قند خون و لیپیدهای پلاسمای بیماران قبل و بعد مطالعه بررسی و نتایج با آزمون تی زوج و آنالیز واریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS و Food processor تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: قند خون ناشتا و ۲ ساعت بعد از غذای بیماران کاهش آماری معنی‌داری را نشان داد ($P < 0.001$) میزان تری‌گلیسیرید و سطح LDL هم کاهش آماری معنی‌داری را نشان دادند ($P < 0.05$ و $P < 0.01$) سطح HDL افزایش و سطح کلسترول هم کاهش داشت ولی از نظر آماری معنی‌دار نبود.

نتیجه‌گیری: سبوس برنج می‌تواند به عنوان مکمل غذایی در کنترل بیماری دیابت کمک کند.

واژگان کلیدی: دیابت نوع II، سبوس برنج، قند خون، لیپیدهای پلاسما